Ks. Józef PASTUSZKA

STAROŚĆ CZŁOWIEKA
Rozważania psychologiczne*

Sens starości polega na przygotowaniu się człowieka do śmierci i do spotkania z Bogiem. Starość daje najpełniejsze przeżycie przygodności i przemijalności rzeczy [...], by uzdolnić się do przeżywania innej rzeczywistości, jaką ciało w człowieku osłaniało i ukrywało, a zarazem pozwalało jej dojrzeć i w pełni ją ocenić.

Pamięci moich Drogich Rodziców
poświęcam

WSTĘP

Starość człowieka obejmuje okres jego życia od 60 (65) roku do śmierci. Charakterystyczne, odmienne w stosunku do innych okresów oblicze posiada wtedy jego życie organiczne, jego biologia i fizjologia, a nie mniejsze różnice wykazuje jego życie psychiczne, zmysłowe i duchowe. Jak wiek XIX nazywany bywa „stuleciem dziecka", podobnie wiek XX nosi miano „stulecia starości", gdyż podjęto szczegółowe badania nad starością i powstały społeczne instytucje opieki nad ludźmi starymi. Powstała nowa nauka o starości, zwana gerontologią, która rozczłonowała się na psychologię gerontologiczną, czyli naukę o życiu psychicznym ludzi starych, na socjologię gerontologiczną, czyli naukę o stosunkach społecznych właściwych starości, i geriatrię, czyli naukę o leczeniu ludzi starych. Jest dziś naukowym pewnikiem, że starość nie jest jakąś schyłkową, końcową formą życia ludzkiego, w której zatraca się osobowość człowieka, nie jest też jakąś formą degeneracji człowieka, powstałą w następstwie wyczerpywania się jego sił życiowych. Jest ona odrębną autonomiczną formą życia ludzkiego, wykazującą obniżenie sił organicznych i fizycznych, gdzie jednak w pełni działają siły duchowe, bogatsze w doświadczenie i uzdalniające do wykonywania ważnych zadań życiowych. Okres starości bywa nazywany „drugim życiem", a we Francji „trzecim wiekiem" (troisième siècle).

[...]

* Na poniższy tekst składają się obszerne fragmenty artykułu ks. prof. Józefa Pastuszki opublikowanego pod tym samym tytułem w „Studiach Sandomierskich" (1981, nr 2, s. 371-403), wcześniej zaś wykład na temat starości ks. prof. Pastuszka wygłosił w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. W niniejszym przedruku wprowadzono w stosunku do oryginału pewną ilość zmian stylistycznych w celu uwspółcześnienia języka, nie naruszając jednak integralności tekstu. Wyróżnienia spacją pochodzą od redakcji „Ethosu".

Warto przypomnieć zalecenia Seneki: „Powitajmy życzliwie starość i pokochajmy ją, bo i ona jest pełna uroku" (Epist. III, 4).

CO TO JEST STAROŚĆ?

Starość w najogólnieszym znaczeniu jest długotrwałym istnieniem rzeczy czy ludzi, które dzięki temu wywołują podziw, budzą zainteresowanie i skłaniają do szacunku. Byty „stare", martwe czy żywe, których istnienie sięga w daleką przeszłość, kryją w sobie jakąś doskonałość. Istnienie bowiem przeciwstawia się nicości. Byt istnieje, ponieważ zawiera w sobie jakieś doskonałości ontyczne, które opierają się czynnikom rozkładowym, nieodłącznym od bytowania względnego, przysługującego bytom skończonym, zdolnym tylko do jakiegoś trwania okresowego. Trwanie istnienia to bogacenie bytu, potęgowanie jego wartości, co pozwala przeciwstawić się grożącej mu nicości, a co zasługuje na podziw i uznanie. Starość mówi o odporności i doskonałości ontycznej bytu człowieka, które ujawniają się w miarę upływu lat. Ona nobilituje człowieka, gdy rozpatrujemy ją ze stanowiska ontologicznego.

Starość jest zjawiskiem psychicznym. Jest bowiem świadomym przeżywaniem pewnego stanu życiowego w późniejszych latach życia, jest swoistym sposobem reagowania na środowisko zewnętrzne i na zachodzące w człowieku zmiany organiczne; jest pewnym okresem życia o swoistym przebiegu procesów organicznych i psychicznych; jest odczuciem tej odrębności i odmienności życiowej, jaka zamyka się w granicach pewnego wieku. Zasadniczo więc rozgrywa się na płaszczyźnie świadomości, choć również zachodzą w niej i odgrywają ważną rolę procesy organiczne i biopsychiczne. Nigdy też nie usamodzielnia się jako zjawisko czysto psychiczne: zawsze powstaje i rozwija się w ramach ciała organicznego. Dlatego zjawisk psychicznych występujących w starości nie można rozpatrywać w oderwaniu od procesów biologicznych: rozwijają się one równolegle i wzajemnie warunkują, ale nie mogą być z sobą utożsamiane ani usamodzielniane, ani sprowadzane jedne do drugich.

Starość jest także zjawiskiem biologicznym, organicznym. Najważniejsze zmiany, jakie zachodzą w miarę starzenia się człowieka, zaczynają się w tkankach. Są to mianowicie: zagęszczenie plazmy komórek, odwodnienie tkanek, nagromadzenie złogów, czyli substancji bezużytecznych tak w komórkach, jak i między nimi (złogi wapnia, cholesterolu i brązowego starczego barwnika), a także postępujące zmniejszenie zdolności komórek do podziału. W ciągu życia pewne komórki obumierają, a inne dzielą się. W starości przeważa obumieranie komórek nad ich tworzeniem. Dlatego człowiek stary jest mniejszy i lżejszy.

Na określenie całokształtu procesów czynnościowych i zmian, jakie przechodzi organizm od początku swego istnienia, wprowadzono pojęcie biomor-

fozy. Wiadomo, że procesy biologiczne przejawiają się w skomplikowanych zjawiskach biochemicznych, w należytym odżywianiu komórek i tkanek, w ich zdolności reprodukcyjnej. Sam proces starzenia się zależy nie tylko od tkwiącej w organizmie siły witalnej, ale także od warunków i stałości środowiska, w którym człowiek żyje, a więc od pożywienia, ilości ciepła itp.

Początek i trwanie starości zależy od potencjalnej siły życiowej, jaka tkwi w człowieku, i od warunków życiowych, w jakich on przebywa. Prawdopodobnie idealna potencjalna długość życia ludzkiego wynosi 115 lat; rzadkością jest jednak, by człowiek przekroczył sto lat. Górny wiek starości wynosi 70-90 lat życia. Czynnikami biologicznymi, które przyspieszają starzenie się, są: zmniejszenie aktywności ruchowej człowieka; przeciążenie układu nerwowego takimi szkodliwymi bodźcami, jak hałas, stresy psychiczne, nadmiar informacji; niewłaściwe odżywianie powodujące niedobór lub brak kalorii. Nie mniej ważne są czynniki społeczne, jak na przykład izolacja społeczna i psychiczna, pogorszenie sytuacji materialnej, nagła zmiana warunków środowiskowych, brak rekreacji i wypoczynku, brak przygotowania do starości lub niewłaściwe do niej nastawienie.

Głośne przed laty dzieło O. Spenglera *Zmierzch Zachodu* (*Der Untergang des Abendlandes*, 1917) utrzymuje, że podobnie jak człowiek jednostkowy, kultury ludzkie są swoistymi organizmami, które rodzą się, przechodzą swój okres rozkwitu i starzeją się. Nie przyjmując zasadniczej tezy o organicznym charakterze kultury, trzeba przyznać, że zachodzi pewne podobieństwo pomiędzy człowiekiem a światem organicznym. Człowiek stary przypomina starzejące się rośliny i zwierzęta. Jest najczęściej pochylony i zgarbiony, głowa często łysa, włosy siwe lub siwiejące, oczy wyblakłe, jakby zamglone, bez blasku, często posiłkowane okularami, cera szara, pomarszczona, żółtawa, ręce ociężałe, przy pisaniu drżące. Człowiek taki nie wykazuje prężności, elastyczności w ruchach i w chodzie, jest ociężały. Żyje resztkami dawnej tężyzny, piękna życiowego. Temu zewnętrznemu wyglądowi odpowiada wewnętrzne życie psychiczne człowieka starego: brak mu siły, polotu, bystrości, inicjatywy, rozmachu. Zajmuje pozycję obronną, a nie zdobywczą, atakującą.

[...]

ZJAWISKA PSYCHICZNE W STAROŚCI

S t o p n i e ż y c i a. Od czasów Arystotelesa datuje się trójczłonowy podział na życie biologiczne (wegetatywne), zmysłowe (sensytywne albo zwierzęce) i życie rozumne, czyli umysłowe. Istoty żyjące różnią się od materii nieożywionej ruchem wsobnym albo immanentnym, czyli takim, który pod wpływem przyczyn zewnętrznych, fizycznych czy wewnętrznych, organicznych powstaje w organizmie i w nim pozostaje w formie oddychania, wzrostu i rozmnażania.

Na podłożu organizmu działa życie psychiczne, które występuje w dwóch formach: jako życie zmysłowe (zwierzęce) i umysłowe, czyli rozumne. Wszystkie przejawy tego życia charakteryzuje jakaś świadomość, czyli – najogólniej mówiąc – wiedza o przedmiocie i o reakcjach nań podmiotu (psychizm).

[...]

PAMIĘĆ

Gdy dziecięctwo i młodość żyją pod znakiem przyszłości („jak dorosnę", „gdy będę miał posadę"), a wiek dojrzały obraca się w kategoriach teraźniejszości, bo jest przeżywaniem i wykonywaniem obowiązków jednostkowych i rodzinnych („dzisiaj czeka na mnie taka praca", „mam zrobić zakupy", „staram się o posadę"), to człowiek stary żyje przeszłością, wspomina czasy, gdy był młody, gdy osiągał sukcesy, był zdrowy i silny. W pierwszym okresie życia człowiek żyje nadzieją, wyobraźnią, marzeniami; w wieku dojrzałym na pierwszy plan wysuwa się przeżywanie teraźniejszości, osąd, ocena rzutująca w przyszłość, w starości zaś dominuje pamięć. Jest ona zdolnością przechowywania, odnawiania i rozpoznawania treści poznawczych, dawniej przeżytych. Jest to myślowe i uczuciowe cofnięcie się, odwrócenie się od teraźniejszości i przywołanie w pole świadomości swego dawnego życia w postaci obrazów, jakie tam się przechowały, i podniesienie ich rangi życiowej, choć tylko idealnej, obrazowej. Tak pojmowana pamięć zmysłowa występuje już u zwierząt. U ludzi oprócz pamięci zmysłowej istnieje także pamięć umysłowa, pamięć pojęć, liczb, znaczeń, postaw życiowych – własnych i cudzych.

Ważny jest podział na pamięć długotrwałą i bezpośrednią. Pamięć długotrwała – to zdolność do przechowywania informacji przez długi czas, względnie na stałe. [...]. Związana z poziomem wykształcenia, z wykonywanym zawodem, z codziennymi zajęciami – utrzymuje się na ogół w starości, zwłaszcza w sprawach zasadniczych dotyczących warunków bytowych, nabytych sprawności życiowych. Ale i w tej dziedzinie pojawiają się luki; z biegiem lat treść pamięciowa maleje, a zawartość materiału rozluźnia się i powoli dokonuje się selekcja materiału, przeprowadzana nieświadomie pod kątem konieczności, przydatności i celowości treści pamięciowych. Ta pamięć jest zarazem odwróceniem się od teraźniejszości, zwłaszcza wtedy, gdy odczuwamy brak sił, gdy znaleźliśmy się na marginesie życia, gdy jesteśmy osamotnieni i opuszczeni. Jednak ona nie osłabia, ale umacnia naszą starość.

Inna jest rola pamięci krótkotrwałej, najświeższej, wypełnionej materiałem najnowszym. Jej zawartość jest przez ludzi starych szybko zapominana, co stanowi przedmiot ubolewań nad kruchością pamięci. Zapominamy w starości, gdzie leży dopiero co położona rzecz, usłyszane, a nawet znane nazwisko czy powzięte postanowienie mniejszej wagi. Tok naszych wyobrażeń,

naszych myśli, wciąż jest przerywany przez dołączanie i wkraczanie nowych, nie zamierzonych i nie wiążących się z dotychczasową tendencją procesów psychicznych. Człowiek stary z trudem utrzymuje zaplanowaną linię aktów psychicznych.

Fakt psychologiczny, że człowiek stary żyje przeszłością, mówi o teleologii poszczególnych zjawisk życiowych. Starość jest okresem inwolucji życiowej, słabnięcia sił, cofania się w rozwoju, zdążania ku śmierci. Człowiek żyje resztkami sił nagromadzonych w okresie młodości i w wieku dojrzałym. Tą przeszłością, skondensowaną w dawnych obrazach, w pojęciach, w postawach życiowych – nadal żyje, ale już jej nie wzbogaca. Dlatego nowe doznania zmysłowe czy pojęciowe z trudem znajdują dostęp do świadomości, a jeżeli tam się znajdą, to wymagają szczególnych zabiegów, aby się tam utrzymały. Łatwo są stamtąd usuwane, gdy brak jest należytej uwagi, gdy uczucie nie przyjdzie w sukurs.

Pamięcią starych ludzi rządzi prawo optymizmu życiowego, które każe utrzymywać z dawnych przeżyć elementy pogodne, optymistyczne, a usuwać z nich elementy ujemne, przykre, osłabiające rozmach życiowy. Są one z przeszłości pamięciowej usuwane przez zapominanie, a na ich miejsce dochodzą do głosu momenty pogodne, przyjemne. W starości, gdy człowiek czuje się w swym istnieniu zagrożony, przeżycia przykre, potęgowane przez ich przypominanie, mogłyby utrudnić i osłabić życie ludzkie. Ponadto optymizm życiowy, wkorzeniony we wspomnieniach z przeszłości, będący swoistą „ucieczką w przeszłość" radosną i przyjemną, jest swoistym zabiegiem terapeutycznym, próbą przezwyciężenia obecnych trudności życiowych, płynących z osłabienia sił życiowych w starości, przez dodatnie i pogodne siły, które w nas tkwią, bo już dawniej odegrały swą dodatnią, twórczą rolę.

Inną znamienną cechą starczej pamięci jest przesycenie elementami podświadomymi. Nie jest wprawdzie od nich wolna pamięć wcześniejszych okresów życiowych – młodości i wieku dojrzałego, ale w mniejszym stopniu i w wąskim zakresie. [...] Poszczególne nawarstwienia pamięci wzajemnie się przenikają i kształtują, przeszłość wpływa na teraźniejszość, na każdy akt świadomości. Przypominanie pamięci nie jest jakąś kopią rzeczywistości, ale odbija w sobie poziom umysłowy podmiotu, wykształcenie i chronologiczny kontekst obrazów, które po sobie następowały i zawierały tę samą treść. Cała przeszłość kroczy za człowiekiem i znaczy swe ślady w jego przeżyciach pamięciowych.

WYOBRAŹNIA

W nowszej psychologii pamięć i wyobraźnia są często ujmowane jako jedna funkcja psychiczna, gdyż ich materiałem są te same obrazy poznawcze, tylko że w pamięci są one ujmowane pod kątem czasowości, przeszłości, jako obrazy

„nieruchome", wykończone, natomiast w wyobraźni wysuwa się na czoło ich właściwość przetwórcza, przy braku elementów czasowych i osobowych. [...]. Wyobraźnię znamionuje twórczość. Jest ona nastawiona na przyszłość, na przetwarzanie świata, wyrasta z pędu życiowego do rozwoju, do wprowadzania zmian w stanie dotychczasowym, a przeciwstawia się zastojowi, kontentowaniu się stanem faktycznym. Ten twórczy pęd życiowy znajduje swój wyraz w próbach nowych rozwiązań.

Skoro wyobraźnia nastawiona jest na przyszłość, na wprowadzanie zmian, a pamięć – przeciwnie – wypełniona jest przeszłością, czy można mówić o wyobraźni u człowieka starego, który żyje przeszłością, a od przyszłości się odwraca? A jednak przeciwstawność pomiędzy tymi dwiema funkcjami życiowymi jest tylko pozorna. Obie się uzupełniają, obie stoją w służbie życia ludzkiego.

Wyobraźnia występuje u ludzi starych w różnych postaciach. Przeszłość jest ujmowana przez człowieka starego nie tylko w formie pamięciowej, kopiującej, czysto kontemplatywnej, ale jako ta, która nie zadowala w pełni człowieka, musi być skorygowana, wymaga zmian, często korektur własnego postępowania. Jest to więc swoiste retrospektywne spojrzenie w przeszłość, nie ograniczające się do stwierdzenia faktu, ale rozsnuwające nowe możliwości działania: „jak mogłoby być inaczej? jakie byłyby inne rozwiązania?" Wobec własnej przeszłości zaprezentowanej przez pamięć nie jesteśmy obojętni. Jesteśmy jej widzami, świadkami, a zarazem jej sędziami, krytykami. Jesteśmy z niej zadowoleni albo rozgoryczeni, zawstydzeni czy rozżaleni, że tak postąpiliśmy. Wyobraźnia ma tu szerokie pole do działania, gdy przedstawia inne możliwości działania, które zostały przeoczone, niedocenione czy zawinione.

Planowanie na przyszłość nie dokonuje się na szerokiej kanwie, gdyż człowiek stary niechętnie się nią zajmuje, jeżeli nie dotyczy to jego ważnych spraw bytowych. Ale i w tym szczupłym zakresie działa wyobraźnia. Człowiek stary żyje nadzieją, spodziewa się poprawy sytuacji, a przynajmniej utrzymania stanu obecnego swojej egzystencji. Wyjście poza granice przestrzeni i czasu, którego człowiek dokonuje, gdy planuje nowe formy istnienia i nie ulega determinizmowi chwili, jest przede wszystkim dziełem wyobraźni, a zarazem aktem tak bardzo ludzkim, gdyż wyrosłym z jego natury.

Wyobraźnia ludzi starych, choć jest nadal wyposażeniem natury ludzkiej, nie osiąga wyżyn i siły wieku młodego i dojrzałego. Osłabienie sił fizycznych i przemęczenie psychiczne minionych lat odbija się na jej wydajności i inwencyjności. Zdarzają się wypadki, że ludzie w podeszłym wieku nadal czynnie pracują naukowo, ale są to raczej wyjątki. Dawni uczeni czy artyści (Platon, Albert Wielki, I. Kant, H. Bergson) publikowali swe najważniejsze prace w latach późniejszych, pomiędzy 40. a 60. rokiem życia. Brak sił fizycznych i wyczerpanie, zmęczenie psychiczne kładą tamę twórczości ludzkiej.

INTELIGENCJA

Inteligencja w szerszym znaczeniu obejmuje wszystkie dziedziny myślenia, zarówno zasadnicze jego czynności (pojęciowanie, sądy, wnioskowanie), jak i wytwory tych czynności (pojęcia, idee, poglądy, kierunki, ideologie).

[...]

Każdy człowiek myśli, rozumuje, adaptuje się do życiowych warunków, układa swe stosunki z innymi ludźmi i „opanowuje" środowisko stosownie do swych potrzeb. Jest to dziełem jego inteligencji, która mając do wykonania najważniejsze zadania ludzkie stopniowo rozwija się. Dopiero około 25 roku życia człowiek dochodzi do pełnej dojrzałości umysłowej. Znane powiedzenie, że „życie zaczyna się po czterdziestce" ma swe częściowe uzasadnienie w fakcie, że dopiero wtedy człowiek uzdalnia się do objęcia stanowiska, które wymaga doświadczenia życiowego. Natomiast twórczość literacka, poetycka, artystyczna, naukowa, częściowo nawet filozoficzna rozkwita wcześniej, zaczyna się około 30 roku życia, a nawet i wcześniej. Jej rozwój uwarunkowany jest zasadniczo dwoma czynnikami: wrodzonymi uzdolnieniami, jako potencjalnymi siłami psychicznymi, które rozwijają się stopniowo w sprzyjających warunkach (wychowanie domowe, szkoła, zawód); zależy także od doświadczenia, od warunków życiowych, w jakich człowiek się rozwija, od aktualizacji swych wrodzonych i nabytych uzdolnień. Rozwój więc nie jest automatyczny, samorzutny, ale zawsze zakłada współdziałanie wolnej woli.

Powolnemu tempu rozwoju, trwającemu lata całe, odpowiada powolny zanik inteligencji w okresie starzenia. Nie jest to zresztą dosłowny zanik, ale osłabienie jej wydajności. Zasadniczo inteligencja w sensie czynności myślowych utrzymuje się najdłużej. Badania wykazały, że od 30 roku życia obniża się uzdolnieniowy poziom inteligencji, choć dalsza praca umysłowa poszerza jej zakres. Zasadniczo pozostaje nie zmieniona wiedza ogólna człowieka, sama zdolność rozumienia, zapas słów, jakimi człowiek posiłkuje się w myśleniu i w rozmowie. Natomiast ulega zmianom i obniża się pamięć liczb, myślenie rachunkowe, zdolność do wynajdywania wspólnych cech, układ dawnych obrazów. Wykonywany zawód osłabia inteligencję, jeżeli nie zmusza do szczególnej pracy umysłowej (np. zajęcia fizyczne) lub jeżeli brak jest stymulatorów ze strony środowiska. Ważnym czynnikiem jest zdrowie: zły stan zdrowia wstrzymuje rozwój inteligencji, a nieraz powoduje jej osłabienie, jeżeli utrudnia pracę umysłową.

Działalność inteligencji opiera się na wyobraźni i na uzdolnieniach abstrakcyjnych. W starości wyobraźnia jest słabsza ze względu na jej biologiczne podłoże, które jest wtedy znacznie osłabione, co sprawia, że inteligencja nie rozporządza dostatecznym materiałem, który mogłaby wykorzystać. Koncentracja uwagi jest lepsza, gdyż nie jest tamowana przez uczucia, ale proces abstrakcji

jest powolniejszy. Starzy potrzebują więcej czasu na zrozumienie nowych, nieznanych pojęć, łatwiej popełniają błędy w interpretacji, szybciej zapominają i wolniej pracują. Niechętnie przyjmują nowe poglądy, nowe interpretacje. Odwołują się raczej do dawnych doświadczeń, trzymają się dawnych form w teorii i w praktyce. Przeważa myślenie praktyczne, konkretne, dyktowane koniecznościami chwili.

Przyczyny osłabienia inteligencji w starości są natury psychicznej i biologicznej. Myślenie jest wysiłkiem. Poznanie zmysłowe (wrażenia, spostrzeżenia) jest swego rodzaju odbiciem, swoistą fotografią rzeczywistości materialnej i dlatego dokonuje się łatwiej. Natomiast myślenie ma inny przebieg. Ono zawsze wychodzi poza materiał empiryczny, co nie jest łatwe, ponieważ wymaga uprzedniego opanowania materiału empirycznego, jego przezwyciężenia, by na jego „gruzach" zbudować pojęcie. Oderwanie się od materii, od zmysłów i dotarcie do warstwy duchowej jest pracą uciążliwą, zwłaszcza wtedy, gdy już nie współdziała zbyt aktywnie wyobraźnia zmysłowa.

Nieraz się słyszy, że inteligencja jest dziedziną, która utrzymuje się w nie zmienionym stanie w okresie starości i nie ulega większym cofnięciom. Schopenhauer chwalił sobie swą przeżywaną starość, ponieważ pozwala ona na spokojne, wnikliwe spojrzenie na świat, na ludzi, a inteligencja nie jest tamowana przez namiętności. Jest w tym dużo racji. Gdy w młodości i w wieku dojrzałym myślenie ludzkie atakowane jest przez uczucia i namiętności i przez ich pryzmat człowiek nieraz patrzy na świat, to jego poznanie jest zniekształcone. W starości te utrudnienia odpadają, a przynajmniej nie odgrywają takiej roli, jak w latach młodości i dojrzałości życiowej.

Ważnym czynnikiem warunkującym czynną, zdrową starość człowieka jest biologiczne zdrowie organizmu. Prawdopodobnie ważką rolę odgrywają rozmiary tkanki korowej mózgu, ale też jej struktura i skład biochemiczny mogą być równie istotne. Nie można też pomijać innych czynników biologicznych, jak budowa czaszki, wymiary głowy, wyraz oczu, unerwienie mózgu. [...]. W mózgu zachodzą z biegiem lat zmiany, które wpływają na obniżenie poziomu inteligencji. Skutkiem tego jest spadek zdolności sensorycznych i motorycznych, zaburzenia hormonalne i przemiany materii, brak adaptacji społecznej, narastanie obowiązków, które trudno wykonać, odczuwana dysproporcja w wykształceniu w porównaniu z młodymi rocznikami, zmniejszenie się informacji, do jakich człowiek przywykł – to wszystko przyśpiesza starość i może wywołać depresję życiową. Częstym i groźnym dla człowieka starego wrogiem jest miażdżyca, która atakuje komórki nerwowe i tkanki korowe mózgu, ich strukturę, układ i skład biochemiczny, osłabia dopływ tlenu, utrudnia i obniża czynności psychiczne, osłabia pamięć i hamuje procesy umysłowe. Przyśpiesza i pogłębia starość.

WOLA

Akt woli jest przeżyciem złożonym. W jego skład wchodzi: świadomość istnienia dobra, które leży w zasięgu możliwości mojego „ja", ocena jego wartości w odniesieniu do „ja", wypowiadająca się w sądach wartościujących, oraz postanowienie jako opowiedzenie się za jedną z alternatyw. [...].

Ludzie starzy na ogół unikają wysiłku, poza codziennymi zajęciami związanymi z ich trybem życia. Działa tu nie tylko lęk przed wysiłkiem fizycznym, ale i przed następstwami czynu, który jest przecież czymś „nowym", wymaga przestawienia kojarzeń myślowych, nowej adaptacji życiowej, bo człowiek stoi wobec nowej sytuacji, a to wszystko godzi w wypróbowane już formy życia. Dlatego człowiek stary, żyjący przeszłością i oceniający teraźniejszość pod kątem przeszłości, ma początkowo niechętny stosunek do nowych ludzi, do nowych poglądów, teorii, haseł, bo one naruszają dotychczasowy stan jego pojęć, jego ustalony tryb życia, co może być dla niego źródłem nowych kłopotów. Trzeba czasu, wyjaśnień, prób i sprawdzeń, żeby się przyzwyczaić do tego, co nowe.

Akt woli rozgrywa się zasadniczo w świadomości i w niej się zamyka. Dotyczy to zwłaszcza wyboru kierunku myślenia, aprobaty uczuć, korektury etycznych poglądów, które choć wydają się czysto noetyczne, zamykające się wyłącznie w ramach myślowych, wymagają jednak aprobaty woli, bo nawet podjęcie samej analizy myślowej jest aktem woli, przerwaniem automatyzmu myślowego i przestawieniem się na inne tory; jest otwarciem drogi do przyszłości i teraźniejszości, a negacją przeszłości. Ten zabieg nie odpowiada postawie życiowej człowieka starego, który żyje przeszłością i pod jej kątem ocenia teraźniejszość, a nawet przyszłość. Lęka się nie tylko przyszłych, nieznanych wydarzeń, ale i prób myślowego oderwania się od przeszłości, bo są one zawsze jakimś ryzykownym rzutowaniem w nieznane i niepewne – w przyszłość. Dlatego ludzie starzy nie są reformatorami, rewolucjonistami, burzycielami. Samo przestawienie kierunku myślenia budzi lęk, tak jak lękiem napawa nieznana przyszłość.

Ta prawidłowość psychiczna nie ulega zmianie, jeżeli akt woli nastawiony jest na czyn zewnętrzny, choćby ten ograniczał się do drobnych rzeczy. [...].

Przyszłość, choćby tylko wyobrażeniowo zarysowana, budzi lęk. Człowiek stary od przyszłości ucieka, bo ta nic dobrego mu nie przyniesie, a tylko większe osłabienie sił i zbliżanie się śmierci. Nie oczekujemy też od ludzi starych jakichś wyczynów, które byłyby dziełem woli.

[...]. Dysproporcje pomiędzy poziomem inteligencji i woli jeszcze silniej się zaznaczają u ludzi starych, których inteligencja, nieraz wybitna, nie idzie w parze z wolą. Ta bowiem zazwyczaj wiąże się z czynem, z działaniem, z wysiłkiem, a tego ludziom starym brakuje. Starość najpierw atakuje siły fizyczne, a te muszą w jakiś sposób towarzyszyć woli. Ich brak albo obawa, że nie wystarczą, paraliżuje aktywność woli.

POPĘDY

Siłą motoryczną życia psychicznego, a zarazem wykładnikiem potrzeb organizmu są popędy. Człowiek, podobnie zresztą jak i zwierzęta, rozporządza ograniczonymi siłami organicznymi, które muszą być wciąż uzupełniane. Podobnie rzecz się ma z życiem psychicznym – i ono się wyczerpuje i musi być uzupełniane wartościami psychicznymi. Wykładnikiem psychicznym tych potrzeb jest popęd. Jest on działaniem siły, która nastawiona jest na zachowanie i rozwój człowieka. Nie jest on jakąś gotową substancją, lecz potencjalnym układem sił, których celowość i skuteczność poznawalna jest dopiero w działaniu. Popęd jest podświadomy, potencjalny; aktualizuje się wtedy, gdy jest zaspokajany.

Popędy są jednostkowe, jeżeli odnoszą się tylko do dobra osobnika, lub społeczne, jeżeli mają na celu dobro ogółu. Jednostkowymi popędami biopsychicznymi są: popęd do odżywiania, popęd płciowy, popęd ruchowy i popęd do samoobrony.

P o p ę d d o o d ż y w i a n i a przejawia się przez uczucia głodu, pragnienia, biologicznych procesów przetwórczych i uczucia nasycenia czy niedosytu. [...].

O ludziach starych mówi się, że przykładają dużą wagę do spraw odżywiania i w związku z tym przeżywają więcej uczuć przyjemnych lub przykrych, niż to miało miejsce w latach wcześniejszych. Na ogół dużo jedzą. Jeżeli nie chorują, są smakoszami aż do obżarstwa. Sprawy kulinarne zajmują dużo miejsca w ich życiu, w planach na co dzień, w powstawaniu sympatii i antypatii, w ogólnym samopoczuciu.

Świadomość pewnej grupy ludzi starych, zresztą dość licznej, jest wypełniona głównie sprawami kulinarnymi. Wiąże się to z ich instynktem samozachowawczym, z wolą zachowania życia, a warunkiem tego jest odżywianie, w czym upatrują samoobronę przed śmiercią. Dla wielu starych ludzi odżywianie jest jedyną rzeczą, którą uprawiają z zamiłowaniem. Jest to walka o życie.

P o p ę d p ł c i o w y nastawiony jest na dawanie życia nowym osobnikom ludzkim w następstwie połączenia plemników z komórkami jajowymi. [...]. Związana z tym popędem miłość płciowa rzutuje na całą postawę duchową człowieka, ulega sublimacji, skłania do czynów wyrastających ponad przeciętność i jest czynnikiem dodatnim w twórczości człowieka (w poezji, w filozofii). Miłość w szerokim tego słowa znaczeniu dynamizuje człowieka, jest źródłem poświęceń, wytężonej pracy, nieraz odkryć, ale też spowodowała niejedną tragedię i wiele nieszczęść życiowych.

Popęd płciowy działa przez całe życie, choć w różnych formach, ale zawsze jako czynnik dynamizujący, podniecający. Działa również w starości. Działa słabiej, a nieraz jest nieodczuwalny, choć i wtedy przenika organizm ludzki. Kobieta po 50 roku życia, po przejściu klimakterium, przestaje być płodna, ale

nie wyzbywa się przez to popędu płciowego. Mężczyzna zachowuje w starości (do 75 roku życia?) płodność. Popęd działa jako uczucie i skłonność do drugiej płci nawet w późnej starości, gdy rozrodczość jest wykluczona. Znane są zakochania i małżeństwa w starości. Goethe pisze o sobie, że zakochał się w 72 roku życia. Znany pisarz polski Aleksander Świętochowski w podeszłym wieku poślubił z miłości młodą kobietę. Popęd płciowy działa na twórczość duchową nie tylko wtedy, gdy jest zaspokajany, ale także gdy jest opanowywany, a nawet pełna wstrzemięźliwość płciowa (celibat) może być czynnikiem szczególnej twórczości duchowej. Nadmierna aktywność płciowa osłabia i obniża twórczość duchową człowieka.

W znaczeniu popularnym ruchem fizycznym nazywamy przemieszczenie ciała z jednego miejsca na drugie, a najogólniej wszelką zmianę, przejście z jednego stanu bytowania w drugi. Uzupełnianie potrzeb organizmu zakłada ich poznanie, uświadomienie potrzebnych im wartości, zbliżenie się do nich, a tym samym zdolność wykonywania r u c h ó w. Człowiek stary, potrzebując wielu niezbędnych do życia rzeczy, posiada również zdolność zbliżenia się do nich, lecz jego ruchliwość jest ograniczona z powodu braku sił. Jego aparat ruchowy działa słabiej, jego mięśnie są zwiotczałe, nerwy osłabione, części ciała zatraciły swą dawną elastyczność, a nieraz zmieniły dawny kształt, gdyż uległy odtłuszczeniu. Aparat ruchowy ciała ujawnia swe niedobory, wskutek czego chód człowieka starego stał się ociężały, postawa pochylona, przygarbiona, cała motoryka powolniejsza, a serce szybciej się męczy i nie nadąża za ruchami. Często zdolność ruchowa jest wyznacznikiem i miernikiem sił żywotnych człowieka starego.

P o p ę d d o s a m o o b r o n y jest właściwie formą popędu samozachowawczego, ale występuje w postaci złożonej, bo z domieszką ruchów agresywnych. Atak w tym wypadku ma charakter obronny, utrzymujący przeciwnika w dystansie i grożący zastosowaniem siły w razie zagrożenia.

Zagrożenie to może pochodzić od ludzi, ze strony środowiska i własnego organizmu, który coraz bardziej się wyczerpuje i ulega chorobom. Jest to popęd działający permanentnie i z dużą siłą. Człowiek stary odczuwa brak sił i nie może się zdobyć na reakcje fizyczne, ale broni się w ramach swych możliwości. Broni swego zdrowia, które jest stale zagrożone: lubi się leczyć, stosuje z upodobaniem lekarstwa i póki może, wyjeżdża na kuracje, szuka porad lekarskich. Ludzie starzy rzadko popełniają samobójstwo, chyba że znajdują się w sytuacji beznadziejnej. Starzy bronią się częściej i skuteczniej swą postawą dezaprobującą lub lekceważącą wroga, milczeniem, które wyraża niechęć, czasem potępienie. W związku z tym nierzadko zdarzają się typy zgryźliwe, złośliwe, dokuczliwe w stosunku do najbliższego otoczenia. Brak reakcji obronnej występuje w sytuacji beznadziejnej, trudnej do obrony, albo w obliczu przeciwnika groźniejszego, wobec którego człowiek stary czuje się bezsilny lub obawia się gorszych następstw.

UCZUCIA

Uczucie należy do tych podstawowych zjawisk psychicznych, które nie dadzą się ściśle zdefiniować. Rozumiemy je, gdy je sami przeżywamy. Uczucia przenikają całe życie psychiczne i w jego procesy wprowadzają ważne zmiany. Utożsamiane bywają z przeżyciem przyjemności czy przykrości, zadowolenia czy bólu.

[...]

Jaka jest pozycja uczuć w starości człowieka? Można najogólniej mówić o obniżeniu życia uczuciowego w starości. Uczucia bowiem związane są z dążeniami człowieka, który ciąży ku przedmiotowi lub oddala się od niego, czemu towarzyszą między innymi takie przeżycia, jak lęk, oczekiwanie, przyjemność, pragnienie. Człowiek stary przeżywa te uczucia, bo są związane ze świadomymi procesami życiowymi, ale są one słabsze, o przebiegu urywanym, załamują się lub odnawiają.

Słabe są przede wszystkim uczucia witalne, związane z biologicznymi procesami organizmu, które wobec wyczerpywania się sił życiowych nie wykazują większego natężenia, a ich tempo jest powolne. Stąd słaba jest przyjemność jedzenia i picia, choć ludzie starzy lubią dużo i często jeść. Słaba jest przyjemność płynąca z ogólnego dobrego samopoczucia, nieodłącznie związanego z dobrym zdrowiem, bo ono nie dopisuje. Jest rzeczą ciekawą, że w przypadku ludzi starszych nie działa „detektor kłamstwa", gdyż reakcje psychofizyczne, które towarzyszą przeżyciom psychicznym u młodzieży i ludzi dojrzałych, nie występują już w starości, nawet jeżeli osoba badana nie wysila się na ukrycie swych uczuć i reakcji związanych z kłamstwem.

Charakterystyczną właściwością uczuć w okresie starości jest ich płynność i zmienność. One nie zatrzymują się długo na jednym przedmiocie, gdyż ich dynamizm jest słaby, szybko się wyczerpuje, a głód przeżyć szuka innego przedmiotu i rozbudzenia innego popędu. Dlatego człowiek stary ani długo się nie cieszy, ani długo się nie martwi, o ile dotychczasowa skala uczuć utrzymywała się na średnim poziomie. Jednostajny wysiłek uczuciowy męczy go, szuka zmiany, przerzuca się w innym kierunku. Uczucia duchowe są silniejsze niż witalne, ale i te dość szybko opadają, wyczerpują się. W porównaniu z uczuciami witalnymi i zmysłowymi dłużej trwają. Takimi są uczucia intelektualne, moralne, religijne, zwłaszcza te, które związane są z powołaniem życiowym, z zawodem, z wrodzonymi zainteresowaniami. Starzy ludzie zachowują nadal te same uczucia religijne, związane z ich wierzeniami, żyją tymi samymi, co dawniej zasadami moralnymi i hołdują podobnym ideałom życiowym. Ich natężenie czasem nabiera siły, gdy przez przeciwne im popędy zmysłowe nie jest zbytnio hamowane. Częściej jednak słabnie w związku z obniżeniem sił życiowych. Wiara religijna ludzi starych jest zazwyczaj silna, przynajmniej na tym samym poziomie, co w pełni lat. Tak samo ideały mo-

ralne utrzymują się na dawnym poziomie. Czasami mogą nawet wywoływać wzruszenia.

Częste zjawisko uczuciowe w starości to nastroje, nazywane dawniej emocjami. Są to swoiste, długotrwałe, a przynajmniej dłużej przeciągające się uczucia o słabym natężeniu i zabarwiające sobą wszystkie stany świadomości.

Częstym nastrojem starości jest poczucie osamotnienia, małowartościowości, usunięcia poza nawias życia czynnego, zapomnienia przez środowisko, zbędności. Jest to uczucie depresyjne, przykre, występujące w różnym nasileniu, a obniżające samopoczucie życiowe. W skrajnych przypadkach ludzie starzy, opanowani tym uczuciem, kończą samobójstwem. Zazwyczaj jednak są malkontentami niezadowolonymi z życia, są zrezygnowani, zniechęceni do życia lub reagują zgryźliwością, złośliwością, czasem mściwością i stałym, wrogim stosunkiem do otoczenia.

Jedna z form uczuciowości, od których nie jest wolna starość, to namiętność. Jest to uczucie tak silne, że opanowuje człowieka, jego władze poznawcze, nie wyłączając rozumu, i nadaje im własny kierunek. Namiętności mogą być zmysłowe: na przykład do papierosów, do alkoholu, lub związane z życiem rozumnym: jak namiętność do nauki, do działalności filantropijnej, do matematyki.

Namiętności ludzi starych działają nieraz całe lata, nie są jednak gwałtowne i często są raczej ukryte. Zwłaszcza miłość i nienawiść, podejrzliwość, szczególne sympatie i antypatie, mściwość i zazdrość, nieraz w odniesieniu do najbliższych osób, odzywają się u starych ludzi przy każdej sposobności, a niekiedy wchodzą w nałóg. Mają przy tym charakter instynktowy, prawie odruchowy, ugruntowany we wrodzonej odmienności poglądów, zwyczajów towarzyskich, postaw życiowych, a nieraz światopoglądów.

Uczucia zawsze kryją w sobie element poznawczy, choć same poznaniem nie są ani treść poznawcza nie stanowi ich istoty. W młodości i w wieku dojrzałym elementy poznawcze są często niedoskonałe, niedojrzałe, nieraz mało krytyczne, ponieważ sama myśl była jeszcze niedojrzała. Doświadczenie przychodzi z latami, a wtedy reakcje uczuciowe są z nim konfrontowane, co nakłada na nie pewien tłumik i wyznacza im inne wymiary. Człowiek stary jest bogatszy w doświadczenie i dzięki temu bardziej panuje nad swymi uczuciami, które wolne są od przesady i naiwności. W przeżycia uczuciowe zawsze bowiem wkracza krytyczna ocena, która działa hamująco.

„JA" LUDZKIE. OSOBOWOŚĆ

Odnośnikiem wszystkich świadomych przeżyć ludzkich, rozgrywających się w człowieku, jest ludzkie „ja", jako ich podłoże, przyczyna i podmiot. Nie jest

ono podłożem biernym, ale przyczyną czynną, która je wywołuje, wpływa sprawczo na ich przebieg, wprowadza w nie zmiany, dzieli je lub łączy. [...].

Człowiek stary zachowuje nadal pragnienie życia i broni się przed śmiercią. Choć starość przybliża go ku niej, człowiek stary unika samej myśli o śmierci i wszystkiego, co się z nią wiąże, na przykład rozmów o śmierci i o pogrzebach. Instynkt życia występuje u niego ze szczególną siłą. Przed śmiercią ludzie starzy bronią się uciekając się nawet do czynów rozpaczliwych, poniżających, ujawniając egoizm w jaskrawej postaci. Egoizm starczy, będący lękiem przed śmiercią, występuje w różnych postaciach: jako skąpstwo, gdy każdy grosz jest chowany, każdy gałganek ukrywany, by się nie zmarnował; jako łakomstwo, zamiłowanie do jedzenia, przy czym myśl o tym, co będzie podane na obiad, czy przypadnie mu duża porcja, zajmuje dużo miejsca w świadomości dziennej; jako chęć wygody, zajęcia dobrego miejsca w fotelu, przy kominku, unikanie wysiłku, pracy; jako chciwość do gromadzenia pieniędzy, ubrań; jako próżność, co przejawia się w przesadnej trosce o uznanie ze strony otoczenia.

Samoobrona własnego „ja" dokonuje się czasem przez zajęcie wobec otoczenia wrogiej albo obojętnej postawy, która zmusza do dystansu. Tacy starzy ludzie są zgryźliwi, tetryczni, wykazują brak serca, kochają tylko siebie, czasami zamykają się w sobie, są melancholijni, posępni, żyją przeszłością, a w stosunku do najbliższych pokazują „marmurową twarz".

Rytm życia ludzkiego we wszystkich okresach nie jest równy. Są okresy zastoju, a przynajmniej rozwoju powolnego, to znów czas tempa przyspieszonego. Zjawisko to występuje w starości. Człowiek stary przeżywa okres względnego spokoju, równowagi, to znów przechodzi przez okres burzy, niepokojów, wojowniczego usposobienia, niezadowolenia, dokuczania najbliższemu otoczeniu: rodzinie, pielęgniarkom, znajomym. Człowiek staje się wtedy szczególnie uczulony, rozdrażniony, skory do ataku.

Człowiek stary zatroskany jest o swoje „ja" społeczne. Oczekuje uznania, liczenia się z nim, szacunku, zewnętrznych form uszanowania. Te wymagania występują nieraz w śmiesznych formach: na przykład gdy wyznaczono mu niższe miejsce przy stole, niż mu się według jego mniemania należało, gdy nie oddano mu ukłonu albo nieodpowiednio utytułowano, reaguje wtedy gniewem, oburzeniem albo wymownym milczeniem.

[...]

Ważnym czynnikiem kształtującym osobowość człowieka są choroby, które przechodzi, zwłaszcza choroby długotrwałe, zmuszające do zmiany trybu życia, skazujące chorego na całkowitą pomoc otoczenia, bo unieruchomiające go w łóżku lub wywołujące stałe lub powtarzające się ciężkie bóle. Chory hartuje się, wyrabia w sobie siłę woli, panowanie nad sobą, albo staje się strzępem nerwów, nieopanowany, przeczulony, rozżalony na otoczenie i cały świat.

Cierpienia życiowe, fizyczne i duchowe, urabiają człowieka. Nieraz człowiek choruje przez całe życie i nie wie, co to jest zdrowe samopoczucie. To

znów obciążony jest kalectwem, anemią, ukrytą, nurtującą organizm chorobą, cierpi na niedorozwój fizyczny lub duchowy. Czuje się poszkodowany, a nieraz zepchnięty na margines życiowy i tych życiowych krępujących barier nie może przekroczyć. Nie mniej trudne, wpływające na charakter, są cierpienia duchowe: wątpliwości moralne czy religijne, rozczarowania doznane od ludzi, niemożność dojścia do równowagi psychicznej, ciągłe kłopoty z sobą samym.

Zły wybór zawodu, trudności z wypełnianiem swych obowiązków, błędna diagnostyka własnego i cudzego postępowania pociągają za sobą ujemne konsekwencje, na przykład uprawianie zawodu praktycznego przez człowieka o skłonnościach i uzdolnieniach teoretycznych. Czasami człowiek przeżywa zmiany światopoglądowe, których nie potrafi sobie wytłumaczyć. Na przykład I. Kant początkowo i w wieku dojrzałym – konserwatysta, w starości poczuł się wolnomyślicielem, jakby lewicowcem. Ignacy Loyola był żołnierzem całą duszą, a później założycielem zakonu. E. Renan był w młodości religijny i wstąpił do seminarium duchownego, a później stracił wiarę.

Nawet w najlepszym wypadku starość niesie z sobą wiele trudności, na które człowiek reaguje w różny sposób. Przeżywa coraz większe uzależnienie od warunków zewnętrznych, nieraz ma poczucie bezsiły, szamoce się pomiędzy stanem aktualnym a potrzebami i pragnieniami, których zaspokojenie jest niełatwe. Jego postawa zależy od tego, jak długo psyche panuje nad bios. Jest egoistą, a zarazem jest coraz bardziej bezinteresowny. Zazwyczaj przeżył dużo rozgoryczeń i załamań. Nieraz przeżywa załamanie wiary w ludzi. Przykre doświadczenia wytworzyły w nim nieufność do ludzi. Bez złudzeń i osłonek spogląda na szarą, przykrą stronę życia. Jest pragmatykiem, patrzy na świat pod kątem własnych potrzeb i dlatego jest większym egoistą niż ludzie młodzi. Na swe życie spogląda retrospektywnie, podczas gdy młodzież jest prospektywna, nastawiona na przyszłość.

POSTAWY ŻYCIOWE CZŁOWIEKA W STAROŚCI

Postawa życiowa oznacza w ogólności wiedzę o relacjach człowieka z środowiskiem, ze światem, a zarazem stopień gotowości do przyjęcia płynących stąd konsekwencji. [...].

ROLA CZASU W STAROŚCI

Podstawową kategorią życiową człowieka jest czas. [...]. Rozczłonowanie trwania, swoistej ciągłości istnienia, dokonuje się na podstawie stosunków: „teraz", „wpierw", „później", co określane jest jako „teraźniejszość", „przeszłość" i „przyszłość".

Teraźniejszość, czyli „psychiczne teraz" – punkt wyjściowy do rozważań o czasie, jest konkretną realną rzeczywistością, objętą aktualną świadomością, jest jednością psychiczną nazywaną chwilą, wypełnioną jednym niepodzielnym aktem świadomości.

[...]

Jest niemałym paradoksem, że proporcjonalnie do przyrostu lat szybciej upływa czas. Po 50 roku życia lata wydają się tylko miesiącami, a dnie godzinami, gdy dla dziecka jeden dzień wydaje się wiekiem. Szybka przemijalność czasu tłumaczy się osłabieniem witalności życiowej i brakiem uczuciowości podniet. Człowiek stary rozporządza mniejszą niż dawniej ilością sił życiowych, które w sferze cielesnej wyrażają się w sile mięśni, w receptywności i odporności narządów zmysłowych, a w sferze życia duchowego – w uzdolnieniach myślowych, we wrażliwości uczuć, w sile woli. Ten zasób sił z biegiem lat stopniowo się wyczerpuje, człowiek odczuwa swą słabość, męczy się fizycznie i psychicznie. Dawne przeżycia przestają być świeże, nie dają przyjemności, nie pociągają już uwagi. Jedność przeżyć wydaje się zamazana, gdyż nie są one oddzielnie przeżywane, nie wypełniają czasu.

W młodości i w wieku dojrzałym człowiek chętnie sięga po nowe treści poznawcze. Wszystko wtedy człowieka zajmuje, bawi, wszystko wypełnia głód wrażeń, który jest właściwie głodem istnienia, tęsknotą za pełniejszym przeżywaniem. Człowiek stary ma już ten okres za sobą. On już wiele przeżył, doświadczył, opanował. To, co go dawniej poruszało, bawiło, już wypróbował, poznał i jego wartości doświadczył.

Akty poznawcze dostarczają nie tylko elementów prawdy, ale i dobra, są nie tylko wartościami poznawczymi, ale i uczuciowymi, budzą pożądanie i radość. Tych elementów nowych nie posiadają w sobie akty poznawcze ludzi starych i takich uczuć nie rozbudzają. Dlatego stają się obojętne, są łatwo zapominane. Człowiek stary jest uboższy w uczucia, jego życie rozwija się na wolnych obrotach, gdyż czynności życiowe są powolniejsze, mniej ekspansywne, jakby powierzchowne i wyblakłe, bezuczuciowe, a takie przeżycia nie utrzymują się w pamięci i łatwo zanikają.

W starości człowiek nie przeżywa już uroku świata, nie ciąży ku niemu z tą siłą i ciekawością, co dawniej, nie przykłada tej wagi do tajemnicy życia i w przyszłość patrzy wprawdzie z lękiem, ale bez przejęcia się, bez wrażliwości. Jego przeżycia dłużą się, gdyż nie wkłada w nie swej duszy, łatwo się od nich odrywa i poszukuje innych.

[...]. W płaszczyźnie psychologicznej przyszłość jest oczekiwaniem, pragnieniem, tęsknotą i przewidywaniem. U człowieka starego przewidywanie wypełnione jest niepokojem, obawą i poczuciem jakiegoś zagrożenia. Nie wie, skąd może przyjść zło i w jaki sposób może go dotknąć. Dominantą uczuciową jest lęk, niepokój o przyszłość, a także – co uwydatnił egzystencjalizm Heideggera – troska o sprawy codzienne, choćby nie groziły one załamaniem życio-

wym. Jednocześnie człowiek stary odczuwa ciągłe wkraczanie w jego życie czynników nieprzewidzianych, które wpływają na kierunek życia ludzkiego. Takimi są nieoczekiwane wydarzenia, radości czy smutki, usłyszane słowa, a także niespodziewane spotkania, myśli, projekty, które w zwykłym biegu dynamizmu życiowego nie doszłyby do głosu, a teraz nieoczekiwanie wywracają plany życiowe. Człowiek stary nie oczekuje wiele od życia. Jego pragnienia nie sięgają daleko, nie są fantastyczne, ale są wypełnione niepokojem. Z biegiem lat horyzont zawęża się aż do ciasnych granic aktualnej egzystencji.

Przeszłość jest sumą obrazów pamięciowych, wydarzeń minionych, które sobie uświadamiamy, a które są rekonstruowane przy udziale wyobraźni i rozumu. [...]. Przeszłość jest w szczególny sposób tą domeną, w której człowiek stary się czuje najlepiej. Przeszłość jest opromieniona jego młodością, jego marzeniami i sukcesami, a ponadto jego wspomnienia w miarę upływu lat uległy dalszej idealizacji, zatraciły wiele cech ujemnych i nabrały kolorytu młodości. Przeszłość nie odnawia się w pierwotnej formie, chociaż za taką się podaje. Jest bowiem przesycona późniejszymi wspomnieniami, elementami krytycznymi myśli, która z biegiem lat stała się dojrzalsza. Człowiek stary przeszłość tę zniekształca, idealizuje i dzięki temu nabiera on pewnej obojętności wobec „teraz". Nie jest to znieczulica psychiczna, lecz tylko przyjęcie właściwego dystansu i uznanie rzetelnych wartości. Św. Ignacy Loyola nazywa to „obojętnością" i zaleca ją w życiu religijnym. Nie oczekiwać zbyt dużo od świata („ne nimis"), by się nie rozczarować. Stary człowiek doświadczył wiele, przeżył niejedno rozczarowanie i dlatego nie entuzjazmuje się względnym dobrem („tantum - quantum").

[...]

POSTAWA WOBEC ŻYCIA

Podstawowym prawem jestestw żyjących jest popęd samozachowawczy warunkujący istnienie i rozwój. [...]. Jest rzeczą dziwną, że z upływem lat, gdy słabną siły fizyczne i człowiek stary zdany jest na cudzą pomoc, gdy mu śmierć zagląda w oczy, instynkt życia u niego nie słabnie, ale raczej wzmaga się. Tylko nieliczne jednostki, zwłaszcza osoby głęboko religijne, umieją bez lęku spojrzeć śmierci w oczy. Tak samo ludzie twardzi, stoickiego usposobienia albo bardzo zmęczeni życiem i nie znajdujący w sobie sił, by sprostać jego trudnościom – nie pragną życia. Są to jednak wyjątki. Człowiekiem rządzi instynkt życia, tym silniejszy, im bardziej czuje się on zagrożony.

Dopiero w starości człowiek czuje pełny smak życia i pragnie je przedłużyć. Gdy dawniej był rozrzutny i życia nie szczędził, to w starości staje się oszczędny, a nawet skąpy, by to życie przedłużyć, a przynajmniej najwięcej się nim nacieszyć. Raduje go każdy promień słońca i chętnie zeń korzysta, cieszy się każdą

poprawą własnego zdrowia, korzysta z każdej możliwości wyjazdu na odpoczynek, do uzdrowiska, chętnie sięga po lekarstwo, ciekaw jest lekarskiej informacji. Obawia się zaziębienia, przeciągu, przemęczenia, zabiega o dobre odżywianie nie szczędząc kosztów. Znane jest łakomstwo starych ludzi. Sprawy kulinarne stanowią ulubiony temat rozmowy. Interesuje się przyrządzaniem dietetycznych potraw, narzeka na choroby i często radzi się lekarzy. Każda wiadomość o śmierci go niepokoi, ale jest pilnym czytelnikiem nekrologów.

Instynkt życia występuje u ludzi starych jeszcze w innej formie: jako oszczędzanie i skąpstwo, a czasem jako rozrzutność. Czując słabnące siły ludzie starzy, by nie znaleźć się bez środków do życia, stają się oszczędni i skąpi. Bronią się przed przekazaniem majątku innym, zwlekają z napisaniem testamentu, zazdrośnie przechowują posiadane pieniądze, meble, ubrania. Co więcej, lubią przechowywać przedmioty bez wartości, ale związane z ich przeszłością. Jest to swoista forma powstrzymywania życia, które szybko odpływa, walka z czasem, protest przeciwko próbom wyłączenia człowieka z teraźniejszości.

Postawę człowieka starego wobec życia charakteryzuje jednocześnie swoista obojętność. [...]. On już wiele rzeczy widział, przeżył i doznał wielu rozczarowań. Nie oczekuje nadzwyczajności, nie gubi się w „teraz" i nie żyje oczekiwaniem, lecz zachowuje rezerwę i umiar. Nie nastawia się na nowe zdobycze, chce zachować to, co posiada, i nie sięga po nowe. Stąd niechęć do dodatkowych czynności, lęk przed podróżą, przed zmianą mieszkania, gdyż to wymaga nowych sił, a tych brak. Biologiczne prawo oszczędzania sił eliminuje z pola zainteresowania to wszystko, co dodatkowo obciąża psychikę: „to już znam", „to widziałem", „o tym już słyszałem" – takie określenie wobec nowości jest podmiotową reakcją obronną przed obciążeniem organizmu czy psychiki, jest zastopowaniem przepustowości życia psychicznego. Podobną postawę obronną zajmuje również wyższa sfera życia duchowego, a także związane z nim życie uczuciowe. To, co jest znane i nie wnosi nowych wartości, przyjmowane jest obojętnie i nie wywołuje głębszego rezonansu psychicznego.

Starość jest łącznikiem pomiędzy przeszłością a teraźniejszością, skupia w sobie doświadczenia wielu lat życiowych, jest biologicznym i psychicznym zespoleniem, łącznikiem między pokoleniami, nosicielem dawnych form życia i zapowiedzią tego, co nastąpi. Życie objawia się w niej w całej dojrzałości. Wypełnione doświadczeniem występuje w różnych postaciach i reprezentuje dojrzałą mądrość życiową, wyrosłą na gruncie dawnych pokoleń i doświadczeń.

POSTAWA WOBEC ŚMIERCI

Postawa człowieka wobec śmierci wywiera decydujący wpływ na jego kierunek życiowy: przygnębia go albo dodaje odwagi i uzdalnia do życia. Żaden człowiek nie może przejść obojętnie wobec faktu czekającej go nieuchronnej

śmierci, a tym bardziej człowiek stary. Polskie przysłowie mówi, że „młody może, a stary musi umrzeć". Historia zna trzy główne postawy wobec śmierci:

Postawa fatalistyczna wyrasta z założenia, że śmierć jest dziełem koniecznej siły losowej, uosobionej według Greków przez trzy Mojry, które snują nić życia ludzkiego, przydzielonego człowiekowi przez odwieczne prawo, i w momencie jego dopełnienia przecinają tę nić. Rzymianie nazywali je Parkami. Średniowiecze przyjęło tę koncepcję i upostaciowało w sztuce jako „taniec śmierci". W tym ujęciu postawa człowieka jest fatalistyczna, bierna, zdana na przypadek losu.

Postawa biologiczna uważa śmierć za konieczność płynącą z natury życia. Od urodzenia w człowieku rozwija się śmierć, włączona w proces życiowy jako zamieranie tkanek, jako wyczerpywanie się sił witalnych kończące się śmiercią, a co Heidegger nazywa „byciem ku śmierci". Śmierć jest zjawiskiem kosmicznym, tylko że nie jest ślepą siłą przychodzącą z zewnątrz, ale tkwi w człowieku, podobnie jak w innych istotach żyjących. Taka wizja świata to bierny determinizm, w którego ramach rozwija się również życie ludzkie. Człowiek go nie uniknie.

Postawa chrześcijańska opiera się na założeniach religijnych. Śmierć jest karą za grzech pierworodny, a jednocześnie przejściem do nowego, pełnego życia wiecznego. Dzięki Odkupieniu stała się ekspiacją, pełnią naszego współukrzyżowania z Chrystusem. Przez śmierć Jezusa Chrystusa ludzkość została odkupiona, a śmierć chrześcijanina jest aktem współodkupienia, ale nie przez bierne cierpienie, lecz współdziałanie z Chrystusem i współcierpienie. Śmierć zachowała więc swe podwójne tajemnicze oblicze: jest następstwem grzechu pierworodnego, wyrazem konfliktu między ciałem i duchem, a zarazem sądem nad ciałem, które buntując się przeciw duchowi ulega zniszczeniu przez śmierć. Śmierć oczyszcza i jest szczytową formą walki. Dla człowieka starego śmierć jest zapowiedzią ścisłego związku z Chrystusem. Powinna budzić nadzieję na życie wieczne i pełnię życia duchowego.

POSTAWA WOBEC ŚWIATA

[...]

W miarę upływających lat człowiek obojętnieje w stosunku do rzeczy, ale nie może się bez nich obejść i zazwyczaj łączy go z nimi stosunek uczuciowy, który może przybrać różne formy. Czasem przesadne. Niekiedy przywiązuje się do rzeczy materialnych, które posiada, i pragnie je zachować. Gromadzi je i lęka się, by nic z nich nie uronić. [...].

Znany jest również typ ludzi starych, którzy gorączkowo wyzbywają się posiadanych rzeczy, by „przetopić" środki materialne na inne przyjemności [...].

Czasami stosunek do rzeczy układa się w myśl wyższych, idealnych przesłanek estetycznych lub religijnych. Człowiek otacza się pięknymi przedmiotami i w nich znajduje przyjemność estetyczną. Muzyka, malarstwo, rzeźba, inne dzieła sztuki wnoszą uspokojenie, a ich ogląd, przeżywanie dostarcza dużo satysfakcji osobistej. Nierzadki jest typ religijny w starości. Starość, niosąc z sobą świadomość znikomości i przemijalności rzeczy doczesnych, zwraca myśl ku temu, co jest nieprzemijalne, co jest pełnią doskonałości. Bóg jest wprawdzie obcy i daleki, ale zarazem bliski, przenikający człowieka i świat. Rzeczy tego świata nie są tylko przedmiotami użytkowymi, ale objawem doskonałości Bożych, cząstką świata niewidzialnego, duchowego, którego świat widzialny jest odbiciem, transparentem. Taką postawę zajmował św. Franciszek z Asyżu, który w wilku widział brata, w ogniu i w wodzie siostrę, a cały świat uważał za przejaw miłości Bożej.

Pomiędzy człowiekiem a rzeczami w świecie zachodzi więc stosunek utylitarny, a zarazem idealny. Przebywając wśród rzeczy martwych czy ożywionych człowiek „uduchowia" je, gdyż wybija na nich swego ducha, którego wyrazem jest ludzka myśl i wola. Mieszkanie, z którego korzysta, książki, które czyta, przedmioty, które uważa za własne, zostają przepojone elementami ludzkimi, duchowymi, nabierają dla niego znaczenia, bo zostały przesycone jego myślą i uczuciem, uległy pewnej antropomorfizacji i spirytualizacji, stały się inne, choć ich fizyczna czy biologiczna struktura pozostała ta sama.

POSTAWA WOBEC LUDZI

Stosunki międzyludzkie w starszym wieku nie są wolne od pewnej antynomii. Ludzie starzy, świadomi swego osamotnienia, ciążą ku wspólnocie z ludźmi młodszymi, a jednocześnie czują się w niej obco i z tego powodu cierpią, co tylko pogłębia ich osamotnienie. [...].

W tym kontekście psychologicznym u człowieka starego rodzi się poczucie małowartościowości. Osłabienie sił fizycznych, zmiany w zewnętrznym wyglądzie, trudności w chodzeniu, rezygnacja z pewnych stanowisk społecznych, którym człowiek stary nie może podołać – to wszystko wpływa na niego deprymująco, osłabia w nim wiarę w jego zdolności życiowe, a nieraz wywołuje niechęć do otoczenia.

Środowiskiem, gdzie urabiają się pierwsze formy współżycia i powstają związki społeczne trwające przez całe życie, jest rodzina. Rodzice i rodzeństwo to najbliżsi ludzie, jacy znaleźli się w kręgu społecznym, w którym człowiek się wychowuje. Działają tu silne więzy krwi. [...]. Wpływ ten pozostaje przez całe życie w postaci kryteriów wartościowania ludzi i uczuciowych imperatywów niesienia im pomocy.

Kontakty społeczne ze środowiskiem pozarodzinnym są zjawiskiem powszechnym, choć ich nasilenie, formy i częstotliwość są różne, zależne nie tylko od okoliczności zewnętrznych, ale i od charakteru, od temperamentu i sytuacji osobistej. Wizyty sąsiedzkie, drobne przysługi oddawane sobie na bieżąco w spotkaniach towarzyskich, na ulicy, na korytarzu, w autobusach, a przede wszystkim instynkt społeczny – nie pozwalają na zupełną izolację, jeżeli nie jest ona wymuszona przez stan zdrowia.

Kontakty społeczne są potrzebą życiową ludzi starych. Podobnie jak inni ludzie, chcą oni mieć „chwilę dla siebie", mają potrzebę odosobnienia, wewnętrznego skupienia, chcą „być sobą", ale całkowita samotność ich męczy, przygniata. Czasami chcą popatrzeć na ludzi, zająć ich sobą, nawiązać rozmowę, a przynajmniej być w ich obecności, by „nasycić się" ich widokiem. Jakaś głęboka tęsknota za drugim człowiekiem należy do ludzkiej natury. Ludzkie „ja" implikuje ludzkie „ty" i dopiero razem tworzą pełnego człowieka.

Kontakty społeczne ludzi starych z osobami młodszymi są chętniej widziane przez ludzi starych niż przez młodych. Obcując z młodszymi od siebie, ludzie starzy przeżywają na nowo swoją młodość, tęsknotę za nią, a także miłość do życia w ogóle, które w swej krasie przejawia się w człowieku młodym. Inaczej zaś patrzy człowiek młody na człowieka starego. Często z lękiem i nieufnością. Nie tylko dlatego, że ludzie starzy są zapowiedzią tego estetycznie nie pociągającego, a nawet budzącego lęk wyglądu, jaki będzie z czasem udziałem młodych, ale także dlatego, że ich sposób myślenia, zwyczaje, cele życiowe nie odpowiadają młodym. Co więcej, ludzie starzy oczekują, by ich szanowano, uznawano ich autorytet, by się ich radzono. Wymaganie słuszne. Mają przecież za sobą długoletnie doświadczenie, przeżyli niejedną podobną sytuację i trafnie wyczuwają potrzeby życiowe. Jednak ich rady nie zawsze są brane pod uwagę. Boleją wtedy, gdy ich zalecenia nie są uwzględniane, a tym bardziej gdy są lekceważone. Reprezentują oni inny świat, który teraz nie znajduje zrozumienia.

Inaczej układa się stosunek ludzi starych d o d z i e c i. Z tej strony nie obawiają się krytyki, ich pomoc jest przez dzieci chętnie przyjmowana. Nie tylko przysłowiowe babcie są w domu młodych małżeństw chętnie przyjmowane wobec braku pomocy domowych, ale i dziadkowie są potrzebni. Starzy przystosowują się łatwiej do umysłowości dzieci, bawią się z nimi i chętnie spędzają z nimi czas. Wzajemne porozumienie bez wysiłku dochodzi do skutku.

Ludzkie skłonności społeczne nie są z czasem nabywane, ale tkwią w naturze człowieka, a tylko w sprzyjających okolicznościach są ujawniane i rozwijane. Występują już w młodości, rozwijają się w latach późniejszych, a nasilają się w starości. Czasami są to kontakty z osobami zmarłymi. Na przykład znany filozof francuski Gabriel Marcel codziennie o ustalonej godzinie prowadził rozmowę ze zmarłymi rodzicami i ze zmarłą żoną. Relacjonował sprawy dnia, przedkładał swe stanowisko, prosił o radę.

POSTAWA MORALNA

W swym postępowaniu człowiek jest wolny, a zarazem uzależniony od szeregu konieczności i wymogów życiowych. [...]. Życie moralne to realizacja ideałów duchowych w życiu praktycznym, a także uzgadnianie czynów ludzkich z najwyższą wolą Bożą.

Człowiek stary kieruje się zasadami moralnymi, które w młodości otrzymał i wypracował. Ma za sobą doświadczenie lat, które wykazały wartość czynów i praw moralnych. Te są powszechne i bezwzględne, ale ich realizacja przez człowieka jest indywidualna i wolna, a ich ocena zależy od poziomu moralnego danej jednostki. Zasady moralne zostały przez człowieka starego indywidualnie sprawdzone w jego życiu osobistym i przez obserwację ludzi. Dlatego teraz ceni je i bardziej się z nimi liczy niż w młodości.

Człowiek stary posiada pod pewnym względem zaostrzoną świadomość moralną – dzięki doświadczeniu. Przeżył różne sytuacje życiowe i ocenił wartość postawy moralnej; wie, że jest ona nie tylko sądem, ale i wysiłkiem woli. Akt moralny jest nie tylko czynem przewidzianym przez myśl, wysnutym z przesłanek logicznych, ale ważną rolę odgrywają przy tym uczucia, popęd, tradycja itp. Jednak na tym etapie w życie moralne wkraczają „elementy starości": zmęczenie, ociężałość, niechęć do wysiłku, wahania, skłonność do wyolbrzymiania trudności. W późnej starości pojawia się otępienie starcze, które pomniejsza moralną wartość czynu ludzkiego.

W świadomości moralnej człowieka starego ważną rolę odgrywa problem śmierci. Jej zbliżanie się jest anonsowane przez choroby związane z wiekiem albo przez odnawiające się dawne choroby, które występują z nową siłą. Czasami znów jakiś nieprzewidziany, groźny wypadek wysunie możliwość śmierci w całej ostrości. Myśl o niej jest wtedy wstrząsem duchowym, dobroczynnym dla postawy moralnej i religijnej człowieka. Dla człowieka religijnego jest ona przypomnieniem wieczności, przemijalności rzeczy doczesnych, wezwaniem do życia godnego najwyższego przeznaczenia człowieka.

[...]

POSTAWA RELIGIJNA

Życie religijne (religijność) obejmuje te akty psychiczne, przez które człowiek wypowiada swe uzależnienie od Boga: uznaje Jego istnienie, oddaje Mu cześć i postępuje według Jego woli. [...]. Inna jest religijność dziecka, inna człowieka dojrzałego, a jeszcze inna starca. Przysłowie hinduskie mówi, że w młodości człowiek nabiera sił, rośnie, w wieku dojrzałym tworzy rodzinę, a w starości modli się. Taki schematyzm przeocza różnorodność i bogactwo przeżyć religijnych młodości i wieku dojrzałego, ale słusznie podkreśla dominującą rolę życia religijnego w starości.

Religijność ludzi starych wykazuje pewne charakterystyczne znamiona. Obejmuje szersze kręgi niż religijność ludzi w wieku dojrzałym. Ludzie starzy są na ogół religijni, choć może nie zawsze praktykujący. Jednak ci, którzy praktykują, przystępują do sakramentów, biorą udział w uroczystościach religijnych, gdy im tylko pozwala zdrowie. Ich doświadczenie życiowe, dojrzała refleksja nad sensem życia, długie lata życia obfitujące w wydarzenia pomyślne i klęski wyrobiły w nich przekonanie, że poza tym wszystkim kryje się najwyższa Inteligencja i najlepsza Wola, która wszystkim kieruje.

Utarł się pogląd, że człowiek na starość „pobożnieje", ponieważ odpada główna przyczyna utrudniająca życie religijne, którą stanowią namiętności. Nie bez znaczenia jest przy tym lęk przed zbliżającą się śmiercią, która już rzuca swój cień na człowieka. Człowiek stary odczuwa głębiej swą niewystarczalność, dysproporcję pomiędzy potrzebami a ich zaspokojeniem, między pragnieniem pełni życia a możliwością jej osiągnięcia.

Jaki stosunek zachodzi pomiędzy życiem religijnym a sferą biologiczną człowieka? Między nimi nie ma paralelizmu. [...]. Pełny rozwój życia duchowego, a zwłaszcza religijnego, uwarunkowany jest zaspokojeniem koniecznych potrzeb biologicznych. Człowiek jest istotą psychofizyczną: treści biofizyczne stają się materiałem dla życia duchowego, ulegają przetwarzaniu i uduchowieniu, ale nie zatracają swych genetycznych powiązań. Czynności duchowe dokonują się w oparciu o ciało i zmysły. Ich osłabienie, starzenie się, odbija się na czynnościach myślenia i woli. Niewydolność zmysłów, osłabienie pamięci wskutek starzenia się komórek mózgowych znajduje swe echo w trudnościach tworzenia pojęć w myśleniu. Osłabienie witalności biopsychicznej w następstwie osłabienia komórek mózgowych odbija się ujemnie na życiu religijnym.

Rozważania na temat religijności ludzi starych można podsumować w ten sposób: jest to religijność „zrównoważona", nie ulegająca naporowi namiętności, nie drążona przez uczucie, obracająca się wokół innych dóbr, ale zespolona z ludzkim ja, które z natury rzeczy jest nastawione na Boga. Jest to religijność spokojna, bez wzlotów i upadków, unikająca radykalizmu, nie przerzucająca się z jednej krańcowości w drugą, nieskora do wielkich poświęceń, ale krocząca spokojnie po ubitej drodze wytyczonej przez doświadczenie. Jest to religijność trwała, mocna, wypróbowana, ale niewolna od lęku, krocząca w o b l i c z u B o g a, przed którym człowiek wkrótce stanie. [...].

PSYCHOTERAPIA STAROŚCI

Człowiek stary różni się od człowieka młodego nie tylko wiekiem metrykalnym, ale ogólnym wyglądem: powolnością ruchów, pewną ociężałością, odmiennością postawy życiowej, a często także ideologią. Te różnice narzucają mu pewną izolację społeczną, która jest przykra, a nieraz bolesna. Czuje się

osamotniony i odczuwa brak oparcia życiowego, które jest konieczne dla każdego człowieka. [...]. Powinien mieć bliskich wokół siebie, z którymi mógłby rozmawiać, którym mógłby pomóc i taką pomoc sam uzyskać. Pragnie przynajmniej ludzkiej obecności, ponieważ działa ona dobroczynnie, kojąco. Natomiast odosobnienie człowieka starego, pozostawienie go samemu sobie, nawet w najlepszych warunkach zapewniających wygodę, szkodzi zdrowiu cielesnemu i duchowemu. Samotność go przytłacza, gdyż pozbawia go możliwości międzyludzkiego kontaktowania.

Człowiek stary winien być aktywny. Przeznaczeniem człowieka jest przetwarzanie świata, tworzenie nowych wartości kulturalnych, choćby w miniaturowym zakresie. Jest istotą potencjalną, która winna aktualizować swe możliwości i uzdolnienia przez działanie fizyczne i psychiczne. Człowiek stary nie jest wyłączony z tego powszechnego procesu aktualizowania swej osobowości przez działanie. I on winien włączyć się w ten powszechny ogólnoludzki proces pracy, by podtrzymać swój organizm i swą psychikę. Bezczynność go męczy. [...]. Zasada, że „życie jest ruchem" („vita est motus"), ma pełne uzasadnienie także w wieku starszym.

Czym w sferze cielesnej jest ruch fizyczny, tym w dziedzinie psychicznej jest aktywność umysłowa wywoływana przez czynniki psychiczne, które działają jako zainteresowania. Można by je przyrównać do głodu duchowego, który budzi się w zetknięciu z wartościami, a który jest swoistym niepokojem poznawczym, wyczuciem braków w pewnej dziedzinie, poszukiwaniem wartości, które mogłyby go zaspokoić.

Siła zainteresowań jest miarą uzdolnień życiowych, a ich osłabienie jest równoznaczne z obniżeniem sił życiowych. Człowiek stary winien je mobilizować i używać w kierunku, który mu odpowiada. Na ogół ludzie starzy interesują się swoimi dziećmi, ich losami życiowymi. Człowiek wykształcony interesuje się sprawami, którym oddawał się poprzednio: na przykład nauką, techniką, sztuką, a jeszcze bardziej polityką, zwłaszcza sprawami narodu i własnego państwa. Są ludzie, którzy do późnej starości wykazują szerokie zainteresowania umysłowe. [...]. Często ludzie starzy mają swoje hobby. Takie zainteresowania, dostosowane do poziomu umysłowego człowieka starego, są pożądane, gdyż dynamizują go i umacniają jego siły życiowe.

Czym dla dziecka jest potrzeba ciepła rodzinnego, pieszczot, uśmiechu, utulenia na ręku matki, tym dla człowieka dorosłego jest atmosfera życzliwości, uznanie dla jego pracy, okazanie mu czynnej pomocy. Wrogość, niechęć, atmosfera nieżyczliwości działa odstręczająco, odbiera chęć do pracy. Również człowiek stary pragnie uznania, że jest pożyteczny i potrzebny. Życzliwość i uznanie są zachętą do pracy. Człowiek oczekuje nie tylko uznania oficjalnego, ale także serca, ludzkiej radości, przyjemności życiowej. Trzeba go ochraniać przed kłopotami i zaspokajać braki życiowe, starać się uprzyjemnić mu życie stosownie do jego sił i upodobań. A więc towarzyszyć mu na spacerze, zapro-

wadzić go do kina czy teatru, umożliwić mu spotkanie z miłymi ludźmi, zaprosić od czasu do czasu na obiad i podać ulubioną przezeń potrawę, umożliwić mu oddawanie się jakiemuś ulubionemu zajęciu.

Ważną rzeczą jest uszanowanie indywidualności człowieka starego. Potrzebuje on opieki, a jednocześnie chce sam o sobie decydować, pragnie zachować własne oblicze i własną indywidualność. Nawet gdy jest na cudzym utrzymaniu i pod cudzą opieką, winien w pewnych dziedzinach zachować wolność działania i decyzji. Potrzebuje opieki, a jednocześnie chce zachować wolność. Pewne decyzje winny do niego należeć, na przykład dotyczące wyjścia na spacer, wyjazdu do rodziny, kupna pewnych rzeczy w ramach jego własnego budżetu. Nie może być traktowany jak dziecko, które nie ma własnej woli.

Dobroczynność i miłość winny być obdzielane z taktem i dobrocią. Każdy człowiek jest osobą jedyną i niepowtarzalną. Także na sposób indywidualny i niepowtarzalny przeżywa każdy swą starość. Pewne formy powtarzają się i można mówić o różnych typach starości, ale tylko w formach przybliżonych.

Życie każdego człowieka rozpatrywane jako całość jest indywidualnym darem i łaską Bożą, a zarazem wielkim zadaniem do spełnienia. Człowiek otrzymuje życie, aby realizował swe wartości potencjalne, aby wrastał w coraz to nowe zadania, aby siebie rozwijał, a zarazem ograniczał, aby się bogacił, a jednocześnie z siebie dawał i innych obdarowywał. W formowaniu właściwej postawy ważną rolę odgrywają momenty religijne. Na czoło wysuwa się przeświadczenie, że to Bóg powołał człowieka do życia i wyznaczył mu pewne zadania do wykonania, a tym samym wyposażył go w siły i zdolności potrzebne do spełniania tego zadania. To poczucie posłannictwa życiowego chroni człowieka starego przed defetyzmem, przed załamaniem wysiłków, przed lękiem o przyszłość.

Człowiek winien swe życie afirmować i akceptować w tej formie, w jakiej zostało mu dane, i tak je oceniać z perspektywy minionych lat i przeżywanej starości. [...].

Wrogiem człowieka starego jest pesymizm życiowy, który pochodzi albo z wrodzonego usposobienia, albo z błędnej samooceny, albo z niewłaściwej oceny środowiska. Są ludzie skłonni z usposobienia do pesymizmu: gdy jest pogoda, twierdzą, że będzie deszcz; gdy im się dobrze powodzi, mówią, że będzie gorzej; a gdy rzecz jest piękna, umieją doszukać się w niej brzydoty. Są to ludzie, którzy zamiast ciepła wolą chłód, a smutek zamiast radości, choć brak ku temu obiektywnych danych. Ich horyzont życiowy jest stale zaciemniony, a świadomość przesycona smutkiem i niepokojem, choć w głębi swego „ja" tęsknią za pogodą i radością. Ten pesymizm życiowy nasila się w obliczu nowych trudności, które niesie z sobą starość.

[...]

Wielką sztuką życiową, a zarazem warunkiem spokojnego życia w starości jest umiejętność współżycia, która jest zwykłą miłością bliźniego, występującą

tu w szczególnej postaci – cierpliwości i wyrozumiałości. Stosunek do ludzi ułatwia i uprzyjemnia życie, a zarazem może je obciążyć i zatruć. Na tym tle powstaje dużo obopólnego zadowolenia, ale też rodzą się tragedie i dramaty.

Należy przy tym pamiętać, że nie tyle sami ludzie, ile raczej wytworzony o nich obraz jest źródłem nieporozumień. Często niestety zapomina się, że inni, nawet bliscy nam ludzie, o tych samych rzeczach myślą inaczej niż my, inaczej je odczuwają, inaczej mówią i działają. „Inność" człowieka stanowi nieprzekraczalną barierę, poza którą można się przedrzeć tylko szczególnym czuciem i intuicją. Nasza postawa wobec bliźnich, nie mogąc się oprzeć na pewnych danych, winna bazować na antycypowanym zaufaniu, na wierze w cudzą dobroć, na szacunku dla drugiego człowieka. Nie należy narzucać im swego zdania, nie należy wymuszać czynów, które nie wyrastają z ich przekonania. Trzeba mieć dużo wyrozumiałości dla innych ludzi, szczególnie dla ludzi starych, którzy zamknięci są w świecie swych pojęć i nawyków.

Starość jest bilansem życia, jego zamknięciem i rozrachunkiem z przeszłością. Jest ona syntezą i wykładnikiem ludzkich uzdolnień i dokonań życiowych, a także wykładnikiem genów przodków naszych, a tym samym cząstką przeszłości wielu pokoleń. Nosimy w sobie odległą przeszłość naszych przodków, jesteśmy ogniwem wielu pokoleń, z czego sobie nie zdajemy sprawy, podobnie jak nieświadome jest dążenie człowieka ku nieskończoności, która zaznacza się w naszych pragnieniach i dążeniach.

Rozrachunek człowieka z życiem w starości pozostawia nieraz osad niezadowolenia i goryczy. Człowiek często poczuwa się do winy wobec siebie, a częściej obciąża winą innych: swych rodziców, przyjaciół, szkołę, społeczeństwo. „Byłoby inaczej, gdyby" – słyszy się częsty żal. Tworzą się rany duchowe, które jątrzą i nie dają spokoju. Są to nieraz żale uzasadnione, winy bezsporne, ale częściej są niesłuszne, oparte na kruchych przypuszczeniach, wyrosłe z urażonej dumy, z dotkniętej miłości własnej. Nakazem życia jest przebaczenie sobie i innym, darowanie urazów, krzywd, a także szkód materialnych czy moralnych. Trzeba zrzucić z siebie ten wlokący się za człowiekiem bagaż bolesnej, przykrej, a może nawet wstydliwej przeszłości. Nie myśleć o niej, jeżeli raz rozprawiliśmy się z nią przed Bogiem. Inaczej nigdy nie dojdziemy do spokoju wewnętrznego i równowagi duchowej. Umieć przebaczać i zapominać, nie oglądać się wstecz, gdyśmy położyli ręce na pługu naszego życia. „Moją ofiarą, Boże, duch skruszony, nie gardzisz, Boże, sercem pokornym i skruszonym" (Ps 51, 19).

Sens starości polega na przygotowaniu się człowieka do śmierci i do spotkania z Bogiem. Starość daje najpełniejsze przeżycie przygodności i przemijalności rzeczy, załamywania się związków cielesnych i społecznych, odrywania się od świata i zmierzania ku rozkładowi tego, co jest materialne, by uzdolnić się do przeżywania innej rzeczywistości, jaką ciało w człowieku osłaniało i ukrywało, a zarazem pozwalało jej dojrzeć i w pełni ją ocenić. Dobitnie wypowie-

dział to św. Paweł: „chociaż bowiem niszczeje nasz człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień" (2 Kor 4, 16). Śmierć jest bramą i przejściem do innego życia, którego istnienie wyczuwamy. Wchodząc w nie, zachowamy swą tożsamość. (Wierzę, że odnajdę tam moich drogich rodziców i braci, których kochałem, a których brak na ziemi odczuwam.) Św. Paweł apostoł mówi o ciele duchowym, nie ulegającym zepsuciu, uwielbionym. „Podobnie rzecz się ma ze zmartwychwstaniem. Zasiewa się zniszczalne – powstaje zaś niezniszczalne [...]; zasiewa się ciało zmysłowe – powstaje ciało duchowe" (1 Kor 15, 42.44).